

# 令和2年度 体力づくり実施計画

## 1 ねらい

教科体育を各学年・学級の実態を考慮した上でより効果的に指導するとともに、体育的な行事・活動を積極的に活用して、一年の中で計画的に体力づくりの機会を設定し、児童の体力の向上および健康安全の保持増進、またそれに関しての意識向上を図る。

## 2 教科体育での実施

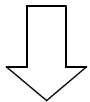
限られた教科体育の時間を効果的に運用し、体力向上を図りたい。そこで、体育の授業にあたっては、以下の点について十分に考慮する。

- 運動量の確保・運動機会の均等（学習カードの活用）
- 多様な運動の体験
- 発達段階に応じた適切な運動技術の指導  
（低：体験と感覚 中：できる・わかる 高：できる・わかる・考える）
- ※参考資料…吉西っ子スキルアップ表
- 各学年・学級の運動能力傾向を把握した上での運動的弱点の強化  
→前年度までの新体力テストの結果等を参考にする。  
→当該学年での新体力テストの結果をもとに再確認し、指導の重点化を図る。
- ★全校としての課題は筋力・柔軟性・瞬発力

以上について、各単元の内容を大切にしながら、準備運動や補強運動、体づくり運動を計画的に工夫、実践していくようにする。また、各単元で行った補強運動は年計に朱書きして記録する。

## 3 年間の行事・活動を見すえた体力づくり（教科体育でも活動に取り入れる） (行事予定)

- 5月 新体力テスト・春季大運動会
- 10月 陸上記録会
- 11月 持久走大会
- 1月 なわとび記録会



- 4月・・・集団行動・新体力テストに向けて
  - 5月・・・運動会に向けて
  - 9月・・・陸上記録会に向けて
  - 10月～11月・・・陸上記録会，持久走記録会に向けて
  - 12月～2月・・・なわとび記録会に向けて（兄弟学年で練習・全校統一のなわとびカードの活用）
- ※持久走の記録証、なわとび大会の賞状を体育部が用意する。

業間等の練習を必要に応じて実施し、児童の技能向上と意識付けを図りたい。  
また、発達に応じて安全で健康な運動の仕方についても身につけさせたい。（危険の防止や病気・熱中症の予防など）

## 4 留意点

- ①毎朝の健康観察を十分に行い、児童一人一人の健康状態を把握する。
- ②運動終了後の手洗い・うがい等の保健指導を確実に行う。
- ③指導の徹底、運動量の確保、発達段階の違いなどから、ブロック・学年別による指導や学年間での協力活動も適宜取り入れる。